

Що таке панічна атака?

Панічна атака — це відчуття страху та тривоги, яке може охопити нас досить раптово та зазвичай супроводжується інтенсивними фізичними симптомами, такими як запаморочення, задишка та прискорене серцебиття.

Багато дітей під час нападу відчувають жах, ніби ось-ось станеться щось погане. Ці відчуття можуть виникати навіть тоді, коли реальної небезпеки немає.

ПА розвивається раптово і зазвичай досягає свого піку протягом 10 хвилин. У більшості випадків напад паніки припиняється протягом 20-30 хвилин, рідше триває до години.

Що викликає панічні атаки?

Не завжди зрозуміло, що викликає панічні атаки в дітей чи дорослих. Відомо, що їх може спричинити тривожність із приводу чогось або проживання важких чи стресових ситуацій. Серед них:

- тривога, викликана складнощами вдома чи у школі;
- стрес через такі речі, як іспити, дружба чи стосунки;
- смерть близької людини;
- страх, викликаний жорстоким поведженням або зневагою;
- насильство.

Відмінні особливості:

- виникають у абсолютно спокійній обстановці, вдома, на роботі, на вулиці, у транспорті;
- виявившись один раз, ці особливості закріплюються;
- у людини зароджуються страхи повторення подібних станів, коли вона їде у ліфті або рухається у транспорті;
- виникає без наявності якогось раціонального спонукального фактора, у найнесподіваніший момент.

Під час депресії панічні атаки турбують хворого тривалий період, а при соматичних захворюваннях є ознакою розвитку дуже тяжких ускладнень. Повторюються 2-3 рази на місяць.

Ознаками панічної атаки також є:

- емоційне збудження, у людини підвищується пульс, частішає серцебиття;
- виникає відчуття нестачі повітря та болю в різних органах;
- оніміння рук, голови;
- гострий головний біль;
- задишка або гіпервентиляція;
- прискорене серцебиття;
- біль або дискомфорт у грудях;
- порушення дихання або відчуття задухи;
- тремтіння або тряска;
- почуття дезорієнтації та дереалізації;
- підвищене потовиділення;

- нудота;
- відчуття запаморочення, переднепритомний стан або слабкість;
- оніміння або поколювання в різних частинах тіла;
- озноб чи припливи;
- страх померти, втратити контроль над собою або збожеволіти.

У Медичному центрі [Нейра](#) кваліфіковані фахівці завжди зможуть навчити вас прогнозувати наближення панічної атаки та вміти їй запобігати. Для вичерпного анамнезу ви отримаєте точні дані діагностики вашої нервової системи.

Діагностика панічної атаки:

- ультразвукове дослідження;
- кардіологічне обстеження;
- психологічний тест.

Лікування панічної атаки

Оточуючим треба заспокоїти хворого, намагатись вкласти його та викликати лікаря. При лікуванні гострого стану знадобиться медикаментозний курс лікування:

- психотропні нейролептики, які усувають зайве збудження;
- транквілізатори;
- препарати кардіологічного ряду,
- антидепресанти.

Антидепресанти не викликають звикання, якщо вони правильно підібрані та вчасно приймаються.

Для того, щоб уникнути панічної атаки, також слід не наражати себе на стресові ситуації, відвідувати консультації невролога.